

TRABAJAR CUANDO HAY NIÑOS/AS EN CASA ES UNA TAREA COMPLEJA QUE REQUIERE ORGANIZACIÓN

Es importante separar el trabajo de la familia. En ocasiones, la familia suele ser objeto de la tensión laboral de la persona teletrabajadora puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa (pausas, compañeros/as de trabajo, etc.).

Explica a los niños/as que la situación de aislamiento es por precaución, indícales que si bien el virus para ellos/as puede ser como un resfrío, para personas mayores puede ser muy grave, por lo que debemos ayudar a que los demás no se enfermen, recalcar que es un acto solidario de mucha relevancia, los ayudará a desarrollar la empatía y responsabilidad social.

Explica que no son vacaciones, y que se les hará una rutina organizando los horarios. Una buena práctica es que en conjunto escriban el horario de una manera entretenida y que esté en un lugar que todos puedan ver durante el día. Preocúpate de respetar el horario o actualizarlo si hay algo que modificar. Mantener una rutina es importante para su desarrollo y salud mental.

Lo ideal es que, al menos en la mañana, mientras tú trabajas ellos hagan las tareas recomendadas por la institución educacional, o actividades educativas que pueden realizar.



Incluye dentro de la rutina planificada que colaboren en las actividades domésticas de limpieza y orden, así como al terminar cada actividad, que sean los mismos niños quienes ordenen y guarden.

Si hay más de un adulto cuidando a los/as niños/as mientras se trabaja, o si se está en casa con adolescentes, una buena idea es generar un "código de trabajo". Por ejemplo, si la puerta está abierta pueden entrar y hablar o jugar, si la puerta está medio abierta pueden tocar a la puerta para ver si pueden hablar o jugar, y si está cerrada, no deben tocar salvo que sea una emergencia.

Busca actividades físicas como yoga para niños/as o baile entretenido, que se pueden realizar en espacios pequeños.

Restringe el acceso a dispositivos móviles y de videojuegos, estableciendo un horario para ello, de manera de no afectar negativamente su desarrollo cognitivo, social y emocional.



RESPECTO A LA SITUACIÓN MUNDIAL Y LOS NIÑOS/AS

Participar en una actividad creativa, como jugar y dibujar, ya que puede facilitar este proceso.

Ayude a los niños/as a encontrar formas positivas de expresar sentimientos que podrían manifestarse en estos momentos, como el miedo y la tristeza.

Los niños/as necesitan amor y la atención de los adultos en tiempos difíciles.

Utilice tecnologías como Skype, zoom o las video llamadas de WhatsApp para que hablen con los integrantes de la familia.

Responda a las reacciones de su hijo de manera solidaria, escuche sus inquietudes y entréguele más amor y atención.

